



ANMAT

Administración Nacional de Medicamentos,
Alimentos y Tecnología Médica

CONSEJOS ÚTILES PARA PREPARAR LOS ALIMENTOS PARA LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO

La celebración de las fiestas de fin de año son momentos propicios para compartir comidas y reuniones al aire libre con familiares y amigos. Sin embargo, es importante considerar que la manipulación de alimentos en épocas de altas temperaturas puede desencadenar inconvenientes en la salud, por lo que es necesario tomar ciertos recaudos a la hora de prepararlos y consumirlos.

Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (conocidas como ETA's), suelen producirse por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos, parásitos, o bien las sustancias tóxicas que ellos producen. Pueden ocasionar intoxicaciones o infecciones de diversa gravedad, cuyos principales síntomas son los vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre. Estos síntomas pueden comenzar desde unas horas hasta unos días luego de ingerir el alimento o agua contaminada.

Para poder disfrutar de las comidas sin contratiempos que perjudiquen nuestra salud, recomendamos poner en práctica cinco medidas básicas sobre higiene y manipulación de los alimentos:

1. En el momento de las compras: alimentos seguros

Desde el momento en que compramos nuestros alimentos debemos ocuparnos de la inocuidad de los mismos.

- **Seleccione el establecimiento donde realiza sus compras:** Considere el orden y limpieza de las instalaciones y del personal, temperatura de las heladeras (menor a 5° C en el caso de refrigeradores y de -18° C en freezers) y el orden de las mismas (equipos sobrecargados no enfrían de la manera adecuada ya que no permiten la circulación del aire frío).
- **En el supermercado:** Comience por colocar en el carrito los productos no alimenticios y los no perecederos, y deje para el final los productos perecederos fríos y congelados como lácteos, carnes, aves y pescados.

- **Chequee los productos al seleccionarlos:**
 - El estado de las latas (no se deben encontrar hinchadas, abolladas u oxidadas y sus bordes deben encontrarse perfectamente sellados).
 - La integridad de los envases de los alimentos (sin roturas, pérdidas).
 - Constate el estado de los huevos (sin grietas en las cáscaras, sin suciedad).
 - Fíjese que los productos congelados se encuentren completamente congelados.
 - La fecha de vencimiento de los productos (recuerde consumir primero aquellos que vencen primero).
 - Que posean rótulo indicando su contenido y origen.
- **Separe los alimentos de acuerdo a su tipo:** Tenga presente que los jugos de algunos productos pueden contaminar a otros (separe las carnes crudas de los productos listos para consumir y las verduras). No ponga en la misma bolsa productos de limpieza con alimentos.
- **Minimice el tiempo que transcurre desde que compra sus alimentos hasta que los coloca en la heladera:** Nunca debe superar las dos horas.
- **Evite colocar los alimentos en zonas calientes** como por ejemplo cerca del motor del auto o al sol.
- **Guarde los alimentos inmediatamente al llegar a su casa:** Los que requieren frío primero en la heladera o el freezer.

2. Antes, durante y después de preparar la comida: Higiene

Las manos son una fuente de contaminación de bacterias. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes, durante y después de manipular alimentos.

- Lávese siempre después de: ir al baño; tocar animales; manipular dinero; sonarse la nariz, estornudar o toser; tocarse la cara, nariz u otra parte del cuerpo; cambiar pañales; utilizar productos de limpieza; tocar o sacar la basura y fumar.

- Lave las superficies que tengan contacto con los alimentos (tablas para cortar, platos, utensilios, mesadas) antes de comenzar a preparar cada alimento, después de prepararlos y antes de continuar con el siguiente.
- Lave minuciosamente las frutas y verduras con agua potable, preferentemente corriente.

3. Al preparar los alimentos: Separe alimentos Crudos-Cocidos

Evite la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos. Los alimentos crudos, en especial la carne, el pollo, el pescado y sus jugos pueden contener microbios peligrosos que pueden contaminar otros alimentos durante la preparación y el almacenamiento de la comida.

- Separe los alimentos crudos de los cocidos o listos para consumir en todo momento: cuando compre sus alimentos, durante la preparación y su almacenamiento.
- Distribuya los alimentos en la heladera colocando los alimentos crudos en la parte inferior, y los listos para consumo en la parte superior.
- Use equipos y utensilios (cuchillas, tablas de cortar, etc.) diferentes para alimentos crudos (como carnes, pollos), para frutas y verduras, y para alimentos cocidos. Entre un uso y el siguiente, lave y desinfecte todos los utensilios.
- Conserve los alimentos en recipientes herméticos para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

4. Al cocinar los alimentos: Cocción Completa

Los alimentos se cocinan completamente cuando alcanzan una temperatura interna superior a los 70° C. La forma más segura de saber si los alimentos han alcanzado la temperatura correcta de cocción, es a través del uso de un termómetro para alimentos.

- Cocine las carnes y comidas que llevan carne picada o trozada hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior.

- Cocine los huevos hasta que la clara y la yema estén firmes. Evite recetas que lleven huevos crudos.
- Cocine el pescado hasta que esté opaco y se desmenuce fácilmente con el tenedor.
- Las carnes, aves rellenas o el mismo relleno debe colocarse inmediatamente después de prepararse en refrigeración o en un horno precalentado a no menos de 68 °C. Se debe utilizar un termómetro de alimentos para asegurar que el relleno alcance una temperatura mínima interna de 74°C.

5. Al guardar y recalentar los alimentos: Temperaturas Seguras

Cuando sirva la mesa durante estas fiestas recuerde mantener calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos. Las bacterias crecen entre los 5° C y 60° C, por lo tanto los alimentos deben permanecer el menor tiempo posible a temperatura ambiente.

Refrigere las comidas preparadas.

- No deje alimentos cocidos y alimentos perecederos a temperatura ambiente durante más de 2 horas. Mantenga los alimentos refrigerados hasta el momento de servirlos, especialmente los más riesgosos.
- Para asegurarse que la temperatura de conservación sea correcta, verifique que la temperatura de su heladera sea menor o igual a 5° C; y la del freezer de -18° C.
- Si traslada alimentos de un domicilio a otro, asegúrese que no estén a temperatura ambiente por más de 2 horas y que estén debidamente tapados.
- Las sobras no deberían guardarse en el refrigerador durante más de 3 días y no deberían recalentarse más de una vez.
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente (permanece mucho tiempo a temperatura ambiente y pueden multiplicarse las bacterias). Puede descongelarlos con seguridad: en la heladera, en el horno de microondas (solo si se cocinara inmediatamente), o como parte de la cocción.

Recaliente completamente los alimentos cocinados.

- Al recalentar los alimentos, los mismos deben alcanzar como mínimo 75° C.
- En lugar de servir la comida en una fuente grande, es preferible colocar los alimentos en varias fuentes pequeñas, varias veces, para evitar que los alimentos permanezcan a temperatura ambiente.